

Cake kiwi, amande et coco



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

55 minutes

Pour cette recette, il te faut :

3 œufs

2 kiwis

40 g de sucre de coco

1 gousse de vanille

150 g de farine d'engrain
(ou d'épeautre complète)

50 g de poudre d'amande

50 g d'huile de coco

30 g de copeaux de coco

1 c.c. de poudre à lever

100 ml de lait d'amande



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Tailler les kiwis en petits dés
3. Faire fondre l'huile de coco
4. Ecosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains
5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène
6. Disposer le mélange dans un moule à cake et enfourner env. 40 min. à 180°

Coin des astuces

- Pour réaliser ce cake kiwi, amande et coco, le mieux est bien évidemment de recourir à des farines complètes, plus riches en fibres et donc meilleures pour l'intestin et pour l'index glycémique qui s'en trouve diminué
- La farine de petit-épeautre (aussi appelée "farine d'engrain") est intéressante pour sa teneur importante en fibres et faible en gluten
- L'huile de coco de qualité qu'il est recommandé d'utiliser ici est celle estampillée bio qui a le goût de coco, rien à voir donc avec la graisse de coco raffinée utilisée pour la fondue bourguignonne par exemple
- Pour le choix du lait d'amande, penser à lire l'étiquette et à éviter ceux contenant :
 1. Du sucre ajouté
 2. Du phosphate tricalcique
 3. Arôme
 4. Edulcorants
- La poudre d'amande est intéressante pour diminuer un peu la quantité de farine, comme c'est également le cas dans ces recettes de [gâteau à la carotte](#) ou encore de [muffins à la rhubarbe](#)